



EVENTO

Tivoli Shopping recebe Feira de Discos de Vinil e CDs neste sábado
Página 05

NOVEMBRO AZUL

Saúde do homem: os 3 tipos de câncer mais comuns
Página 04

FAMÍLIA

Síndrome do ninho vazio
Página 09



Vereadores de Sumaré aprovam projeto de lei para engessar próxima gestão

Página 03

1 - POLITICANDO

Política pra quem?

As pessoas eleitas para representarem o povo muitas vezes acabam por representar outros interesses, e não o povo. Quando uma casa de lei, por interesses particulares, resolve limitar a governabilidade da cidade isso significa que não está pensando no povo. É apenas um jogo de poder. Um perdedor de ego ferido, indivíduos que só pensam nas suas carreiras políticas e um povo abandonado. Sumaré está assim, largada nas mãos de quem não se orgulha de suas origens. No jogo da vingança pessoal, quem ficou no meio da troca de tiros foi o povo...

Pré-pré-campanha

Os derrotados nas urnas já estão se preparando para as próximas eleições. O sonho de se tornar deputado por Sumaré – ou de se reeleger – ainda está de pé. Para muitos um desejo, para outros a última esperança de continuarem relevantes. Mesmo que falte ainda dois anos para a eleição, nunca é cedo demais para começar a campanha. Podem ter certeza que alguns nomes vistos nas urnas no mês passado se repetirão em 2026. Talvez alguns repitam apenas o sobrenome... **pág 2**

2- MULHERES ELEITAS

Número de mulheres eleitas vereadoras na região é muito baixo e Sumaré continua sem representante feminina

Mais uma eleição se encerra sem que Sumaré eleja nenhuma vereadora para a Câmara Municipal. Na história da cidade apenas três mulheres sentaram na cadeira de vereadora: Rosa do PT, Eva de Oliveira e a ex-prefeita Cristina Carrara. Apesar da situação de Sumaré ser vergonhosa, a cidade não está sozinha na região. A vizinha Paulínia foi outra cidade incapaz de eleger uma única mulher sequer para a câmara, se juntando à Sumaré na vergonhosa estatística... **pág 3**

3- OAB

Conheça quais serão as chapas que disputarão as eleições para a OAB de Sumaré neste ano

As eleições da OAB – Ordem dos Advogados do Brasil – de Sumaré estão se aproximando e acontecerem no próximo dia 21 de novembro. Pela primeira vez o processo será feito on-line, possibilitando que os advogados votem do conforto de suas casas ou escritórios. Neste pleito, duas chapas disputarão a diretoria da OAB... **pág 4**

4 - 3ª IDADE

Falta de opções de lazer para pessoas idosas em Sumaré é um problema a ser resolvido

Uma questão que tem ganhado destaque é a falta de opções de lazer adequadas para pessoas idosas. Essa carência pode impactar negativamente a qualidade de vida dessa população, que necessita de atividades que promovam o bem-estar físico e mental. A oferta de espaços de lazer voltados especificamente para idosos em Sumaré é limitada. Parques e praças são comuns, mas muitas vezes não possuem infraestrutura que atenda às necessidades dessa faixa etária, como bancos adequados, caminhos acessíveis e áreas de convivência seguras. O lazer desempenha um papel crucial na vida dos idosos, ajudando a manter a mobilidade, fortalecer os músculos e os ossos, e melhorar a coordenação motora. Além disso, atividades recreativas promovem a socialização, combatem o isolamento e ajudam a prevenir a depressão, um problema comum nessa faixa etária... **pág 4**

5 - PIZZA NA DIETA: COMO SABOREAR SEM CULPA

Nutricionista explica como integrar a pizza de forma saudável na alimentação, com dicas para fazer escolhas inteligentes e equilibradas

Quando pensamos em pizza, na maioria das vezes associamos a uma comida longe de uma alimentação saudável. No entanto, é possível incluir essas fatias dentro de um estilo de vida equilibrado. A nutricionista do GoodBom Supermercados, Gláucia Renata Alba Balardini, diz que a grande chave deste segredo é focar em um plano de alimentação saudável. "Tradicionalmente olhamos para a pizza como um alimento "proibido" para o bem-estar, porém, há um equívoco nesse pensamento. Optar por trocas inteligentes de ingredientes de alta qualidade ligadas a uma dieta equilibrada, podem saciar de forma saudável a vontade de consumir pizzas e tornar a elas parte do dia a dia," explica Gláucia... **pág 5**

6 - CULTURA

Como surgiu a cultura caipira e porque ela é tão importante para o estado de São Paulo

A cultura caipira é um dos pilares fundamentais da identidade cultural paulista e de outras regiões do Brasil. Suas raízes remontam ao período colonial, quando os bandeirantes exploradores adentraram os territórios desconhecidos em busca de riquezas e terras para cultivo... **pág 10**

DECORAÇÃO



FOTOS: DIVULGAÇÃO

Cozinhas verde-menta: frescor e estilo em cada detalhe

Página 08

SAÚDE

Saúde mental: você é o que come?

Página 06



FOTOS: DIVULGAÇÃO

TENDÊNCIA

Rasteirinha ainda é sucesso?

Página 07



39 anos de QUALIDADE E TRADIÇÃO

NETWORK

AGORA COM O MATERIAL OBJETIVO

EDUCAÇÃO INFANTIL

1º E 2º ANO

tarde

A PARTIR DE R\$ 596,13 MENSAIS*

PROJETO BILÍNGUE

+15 CLUBS

MATERIAL DIDÁTICO OBJETIVO

UNIVERSITY OF CAMBRIDGE

Google for Education

*MEDIANTE VAGAS DISPONÍVEIS

POS INFLUÊNCIAS COLÉGIO E ENCONTROS

MLFOTOS

ESTILO BRANCO - MOMENTOS

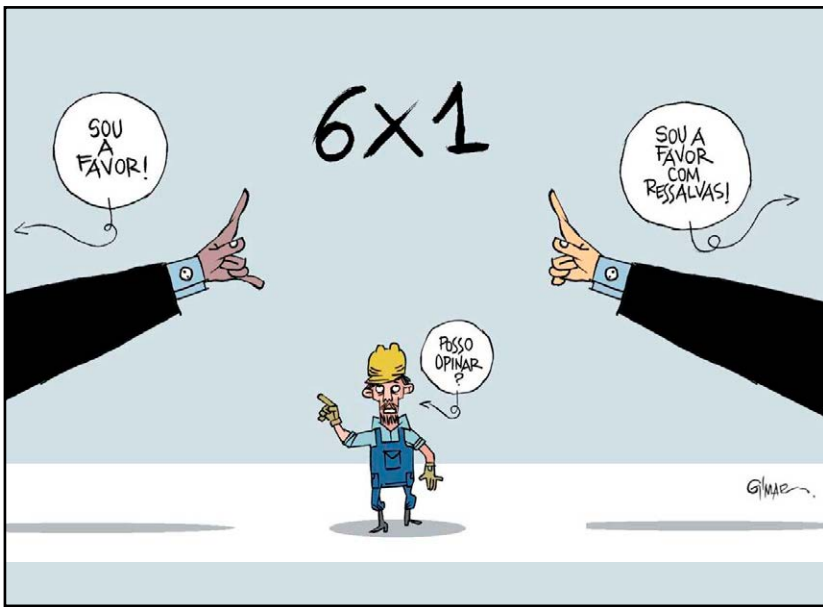
FOTOGRAFIA Profissional

Aniversários | Ensaios | Casamentos

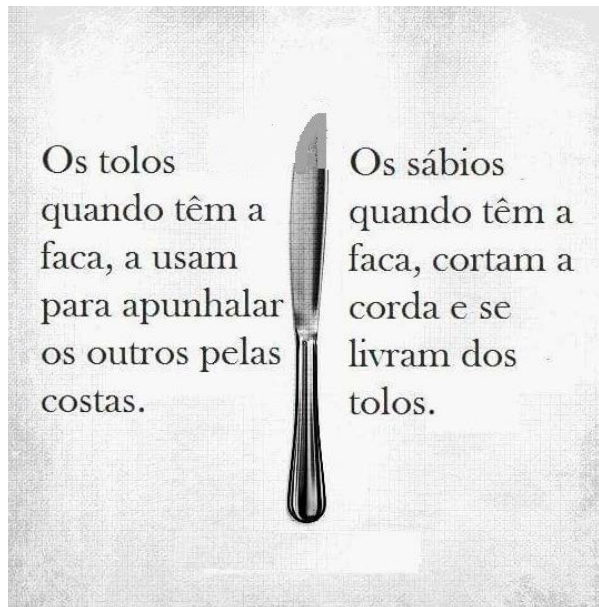
mifotosoficial

19 99142-4292

CHARGE



PARA REFLETIR



ARTIGO

Ciesp frisa que o Brasil precisa preparar-se para mudanças da política econômica dos EUA



Clélia de Cassia Corazzari

Fortalecimento da indústria é um fator estratégico nas relações bilaterais com os norte-americanos e no contexto internacional

“A vitória de Donald Trump nas eleições presidenciais dos Estados Unidos exige imediata análise por parte das autoridades econômicas do Brasil, no sentido de adotar medidas contingên-

ciais e preventivas no contexto das políticas fiscal, de investimentos, redução de impostos e de eventual aumento de tarifas aduaneiras, anunciadas pelo republicano na campanha eleitoral”. A opinião é de Rafael Cervone, presidente do Centro das Indústrias do Estado de São Paulo (Ciesp) e primeiro vice-presidente da Federação das Indústrias do Estado de São Paulo (Fiesp).

Ele ressalta que a mesma atitude deveria ser tomada pelo Brasil caso a vencedora tivesse sido a democrata Kamala Harris. “Independentemente de partidos, quando há troca de governo na maior economia do mundo, é preciso ficar muito atento e fazer o que for necessário para evitar repercussões negativas em nosso país”, ponderou.

Cervone entende que, a despeito de divergências políticas, as relações

bilaterais entre Brasil e Estados Unidos seguirão boas. “Além disso, cabe considerar que, em meio às crescentes disputas comerciais entre norte-americanos e chineses, que deverão acentuar-se, nosso país tem posição estratégica, pelo porte de sua economia, protagonismo no G20, como fornecedor de commodities e alimentos e, por outro lado, como um dos maiores mercados consumidores do planeta”.

Um fator importante para fortalecer a posição brasileira, não só na interação econômica com os Estados Unidos, mas em todo o contexto global, é aumentar de modo expressivo a participação de produtos industriais – em especial, os de maior valor agregado –, na pauta de exportações, enfatizou o presidente do Ciesp. “Isso fortalece nossa posição econômica, reduz a

dependência tecnológica de máquinas e equipamentos e aumenta o superávit comercial. O Brasil pode, também, ser exportador de uma economia verde no processo de descarbonização. Nossa matriz energética é, praticamente, toda sustentável, portanto somos um fornecedor estratégico que pode ser relevante no mercado internacional. A bioeconomia brasileira é muito forte. Daí a premência de que programas como a Nova Indústria Brasil (NIB) e Depreciação Acelerada tenham pleno êxito, contribuindo para que tenhamos ganhos relevantes de competitividade”, afirmou.

Por: Rafael Cervone presidente presidente do Ciesp e primeiro vice-presidente da Fiesp

Fonte: Roncon & Graça Comunicações

SPASSO REFLEXÃO Por: Elaine Amaral

O poder pelo poder



O poder deve ser uma ferramenta para servir, não para subjugar.

A verdadeira liderança se revela quando aqueles que possuem autoridade a utilizam para empoderar os outros, promovendo justiça, igualdade e oportunidades para todos. O poder, quando exercido com responsabilidade, tem o potencial de transformar positivamente a sociedade, resolvendo problemas complexos

e melhorando a vida das pessoas.

No entanto, quando o objetivo é o poder pelo poder, a sociedade entra em um terreno perigoso. Esse tipo de busca desenfreada pelo controle e influência, sem um propósito claro ou nobre, tem consequências profundas e muitas vezes devastadoras.

A história está repleta de exemplos de líderes que almejavam o poder

por razões egoístas. Seja através da política, dos negócios ou mesmo das relações pessoais, o desejo de dominar pode levar à manipulação, corrupção e opressão. Esses líderes, cegos pela ambição, frequentemente perdem de vista os valores e princípios que deveriam nortear suas ações. O resultado é um ciclo de abuso de poder, onde os interesses próprios suplantam o bem-

estar coletivo.

Precisamos cultivar uma cultura onde o poder seja concedido àqueles que demonstram um compromisso genuíno com o bem-estar coletivo, e não àqueles que buscam apenas alimentar sua própria ambição. Somente assim poderemos construir uma sociedade verdadeiramente justa e equitativa, onde o poder serve ao povo, e não o contrário.

Politicand!

POLÍTICA LOCAL SEM CENSURA

Política pra quem?

As pessoas eleitas para representarem o povo muitas vezes acabam por representar outros interesses, e não o povo. Quando uma casa de lei, por interesses particulares, resolve limitar a governabilidade da cidade isso significa que não está pensando no povo. É apenas um jogo de poder. Um perdedor de ego ferido, indivíduos que só pensam nas suas carreiras políticas e um povo abandonado. Sumaré está assim, largada nas mãos de quem não se orgulha de suas origens. No jogo da vingança pessoal, quem ficou no meio da troca de tiros foi o povo.

Pré-pré-campanha

Os derrotados nas urnas já estão se preparando para as próximas eleições. O sonho de se tornar deputado por Sumaré – ou de se reeleger – ainda está de pé. Para muitos um desejo, para outros a última esperança de continuarem relevantes. Mesmo que falte ainda dois anos para a eleição, nunca é cedo demais para começar a campanha. Podem ter certeza que alguns nomes vistos nas urnas no mês passado se repetirão em 2026. Talvez alguns repitam apenas o sobrenome...

Convocação

Os aprovados no último concurso público da Prefeitura de Sumaré já estão sendo convocados. O concurso que foi motivo de polêmica, já está surtindo efeitos e coloca cerca de 100 novos funcionários públicos na ativa. Na época das provas, diversos vídeos alegando fraude no concurso começaram a circular. Vídeos de provas físicas fora dos padrões estavam em todos os cantos, e tantos outros acusando que apenas apoiadores da atual gestão estavam sendo aprovados. Até o momento nada foi provado, mas por que acusariam o processo seletivo? O que está por trás de tudo isso?

Clima de guerra

Em Brasília, um atentado a bomba aconteceu. Até onde sabe-se o atentado se tratou de um opositor ao atual governo que descontente com a situação resolveu virar mais um terrorista, se juntando aos criminosos de 8 de janeiro. Em vez da cadeia, o coitado se explodiu junto com o carro e morreu. É uma situação triste mas que evidencia o clima político onde vivemos. Numa democracia é preciso saber perder. Em Sumaré também houveram atentados. Funcionários de campanha de prefeito foram alvos, políticos foram alvos e até mesmo familiares de políticos. Oras, o Jornal também foi alvo, seus funcionários ameaçados com armas apontadas para suas cabeças!

Atacadão das drogas?

Um esquema de tráfico chamado “atacadão das drogas” foi desmantelado em Sumaré. É incrível como políticos gostam de dizer que a cidade está mais segura quando casos como esses vêm à tona. Como isso pode chegar nesse estado, ao ponto de a cidade virar um grande polo de distribuição de drogas na região? O que os gestores da segurança pública em Sumaré estão fazendo? Nossa cidade virou, mais uma vez, notícia nacional. Sempre que as manchetes dos grandes jornais estampam “Sumaré” é por motivos ruins. Tráfico, assassinato, lista de Odebrecht, hospital fechado... tá difícil!

INFORMAÇÃO NA PALMA DA SUA MÃO

FAÇA PARTE DA COMUNIDADE SPASSO CIDADES NO WHATSAPP

A MELHOR MANEIRA DE SE INFORMAR

WWW. JORNALSPASSOCIDADES .com.br

SPASSO cidades

Fundadora e Diretora Executiva: Elaine Amaral
Tiragem: 5 mil exemplares semanais
Atendimento ao leitor: (19) 97407-9091
contato.spassocidades@gmail.com

POLÍTICA

Vereadores de Sumaré aprovam projeto de lei para engessar próxima gestão

Preparando para o recesso de fim de ano e o início da nova legislatura, a Câmara Municipal de Sumaré, através de seus vereadores, aprovou dois projetos de lei polêmicos e que podem engessar a próxima gestão da cidade.

O primeiro projeto beneficia diretamente a Câmara e seus vereadores, e aumenta o montante destinado às emendas individuais.

As emendas individuais impositivas são propostas realizadas pelos vereadores para financiar políticas públicas no âmbito da cidade de Sumaré.

O valor que era de 0,2% do orçamento do exercício anterior passa a ser de 1,2%, o que significa um custo adicional de praticamente R\$ 20

milhões aos cofres públicos.

O outro projeto dispõe sobre o remanejamento de recursos orçamentários da prefeitura. O limite que era de 20% até então passa a ser de apenas 5% com a decisão da Câmara.

Essa medida é controversa pois limita a atuação da prefeitura. Desta maneira a forma como a administração gere seus recursos é profundamente afetada, limitando ainda mais a realocação de recursos conforme as necessidades da população e da cidade.

Hoje a Câmara Municipal apresenta uma oposição mínima ao atual governo, tendo na maioria dos membros apoiadores da atual gestão ou aliados do candidato derrotado no segundo turno, Willian Souza. Willian inclusive está

entre os vereadores que aprovaram estes projetos.

A celeridade em aprovar tais projetos, logo após a eleição e próximo ao fim da atual legislatura levanta questões morais sobre o ocorrido. Na prática, a decisão coloca mais dinheiro na mão dos vereadores e limita a atuação da prefeitura.

Como a próxima gestão será a mais afetada, o fato de tais projetos terem sido aprovados na sua maioria pelos apoiadores dos dois candidatos derrotados – Eder Dalben e Willian Souza – deixa a dúvida de se a decisão teve como objetivo beneficiar a cidade de Sumaré ou tratou-se apenas de uma retaliação direta à Henrique do Paraíso.

Da Redação



Willian inclusive está entre os vereadores que aprovaram estes projetos

MULHERES ELEITAS

Número de mulheres eleitas vereadoras na região é muito baixo e Sumaré continua sem representante feminina



Na história da cidade apenas três mulheres sentaram na cadeira

Mais uma eleição se encerra sem que Sumaré eleja nenhuma vereadora para a Câmara Municipal. Na história da cidade apenas três mulheres sentaram na cadeira de vereadora: Rosa do PT, Eva de Oliveira e a ex-prefeita Cristina Carrara.

Apesar da situação de Sumaré ser vergonhosa, a cidade não está sozinha na região. A vizinha Paulínia foi outra cidade incapaz de eleger uma única mulher sequer para a câmara, se juntando à Sumaré na vergonhosa estatística.

Em Hortolândia, das 19 vagas, apenas uma será ocupada por uma mulher, a Professora Roberta Diniz. Já na vizinha Nova Odessa, dos nove vereadores eleitos, apenas duas mulheres ocupam a lista: Már-

cia Rebeschini e Priscilla Peterlevitz.

Em Americana a situação está um pouco melhor. Com 19 vereadores, 5 deles serão mulheres. Foram eleitas Professora Juliana, Leonora Périco, Roberta Lima, Jacira Chavare e Talitha De Nadai.

Proporcionalmente, Monte Mor é quem se saiu melhor na nossa região. Na cidade que tem 15 vagas para vereadores, quatro serão mulheres. São elas: Camila Helen, Andrea Garcia, Milziane e Wal da Farmácia.

A maior cidade da região, Campinas, teve uma mulher como a vereadora mais votada na cidade, Mariana Conti do PSOL. Apesar do excelente rendimento de Mariana, a cidade elegeu apenas 5

vereadoras dentre as 33 cadeiras do legislativo municipal. Débora Palermo, Paolla Miguel, Guida Calixto e Fernanda Souto serão as mulheres que estarão ao lado de Mariana Conti pelos próximos 4 anos. O desempenho é inferior a cidades como Nova Odessa, Americana e Monte Mor.

Enquanto as mulheres não ocuparem os cargos de representação em nossas cidades, os anseios de mais de 50% da população não serão escutados. É inaceitável que o desempenho das mulheres nas eleições seja tão baixo assim. Vale lembrar que em todas as cidades citadas os prefeitos eleitos foram homens.

Da redação

DEBATE

Futebol, religião e política se discutem ou não?

A fim de evitar discussões acaloradas, o brasileiro por muito tempo resolveu evitar os assuntos mais polêmicos, dando origem até mesmo a um ditado “futebol, religião e política não se discutem”, mas será que isso é verdade?

Dos três citados, o futebol sempre foi o mais discutido. Ninguém gosta de ouvir falar mal de seu time, mas poucos resistem ao prazer de caçoar do time adversário quando ele perde um jogo ou é rebaixado. Logo a máxima de que não se discute futebol, cai logo por terra.

Ao contrário do esporte, religião e política ficaram por muito tempo no limbo dos assuntos a não serem discutidos. A religião não se discutia, pois pela maior parte da história brasileira os católicos eram maioria absoluta no país. Como católicos não debatiam a própria religião entre si, as religiões minoritárias certamente não estavam dispostas a comprar essa briga.

Já o fato de a política não ser discutida é muito simples: ditadura. Durante o governo de Getúlio Vargas e posterior-

mente – e muito mais intensamente – durante a Ditadura Militar que dominou os anos 60, 70 e 80, discutir política era motivo de cadeia e em muitos casos, morte. Uma nação inteira foi condicionada, desde o lar, até a escola e ao ambiente de trabalho a jamais discutirem política. Era perigoso.

Com o passar dos anos, religião e política começaram a ser abertamente discutidos. No campo religioso isso se dá ao fato do rápido encolhimento no número de católicos no Brasil. Em 1940, católicos representavam 95% da população. Em 2012, último dado atualizado, eram pouco mais de 64%. Com o crescimento exponencial das religiões neopentecostais, discutir religião se tornou algo cada vez mais comum, afinal de contas é através do debate que acontece a conversão.

Já a política começou aos poucos a ser abertamente discutida com a redemocratização do país. Com a vitória de Collor, o Brasil se viu fora da ditadura militar, então discutir política não era mais tão perigoso. Mesmo assim, muitos se



Apesar de o debate aberto ser importante, para ele ser proveitoso é necessário conhecimento e fazer uma “discussão” sempre saudável

recusavam a tocar no assunto por ignorância ou medo de brigas. Após o impeachment de Dilma Rousseff, houve uma grande cisão no país, e a política passou a ser mais abertamente debatida.

Com a eleição de Bolsona-

ro, a política passou de um tema evitado para uma das pautas mais debatidas. Apesar de isso ser positivo, anos de negação ao debate político fez com que muitas pessoas não saibam como funciona a política no país.

Apesar de o debate aberto ser importante, para ele ser proveitoso é necessário conhecimento. Futebol e religião são assuntos particulares, onde o indivíduo não precisa se justificar para escolher um time ou uma fé, mas a política

não é subjetiva. As escolhas políticas afetam as vidas de milhões de pessoas, tratar eleições como partida de futebol ou culto de igreja é um grande risco para a democracia.

Da Redação

OAB

Conheça quais serão as chapas que disputarão as eleições para a OAB de Sumaré neste ano

As eleições da OAB – Ordem dos Advogados do Brasil – de Sumaré estão se aproximando e acontecem no próximo dia 21 de novembro. Pela primeira vez o processo será feito on-line, possibilitando que os advogados votem do conforto de suas casas ou escritórios.

Neste pleito, duas chapas disputarão a diretoria da OAB.

A Chapa 1 - Lealdade e Compromisso. Fazem parte dela Kleber Oliveira (presidente), Mariana Blander (vice-presidente), Gislaine Frias (secretária geral), Douglas Sobral (secretário adjunto) e Paulo Roberto (tesoureiro).

“É com grande honra e responsabilidade que apresentamos a *Chapa 1 – Lealdade e Compromisso*, formada por profissionais comprometidos com a ética, o crescimento da nossa classe e a busca incessante por justiça, união e valorização da Advocacia”, comenta Kleber Oliveira.

Segundo Kleber, a Chapa 1 tem compromisso com a valorização dos advogados, dos mais experientes aos mais jovens. “A Ordem dos Advogados do Brasil (OAB) é um pilar fundamental na



construção do estado de direito, e queremos, juntos, continuar a tradição de trabalho sério, transparente e eficiente. Nossa principal proposta é ouvir e representar cada advogado e advogada com *lealdade* aos nossos princípios e *compromisso* com o futuro da nossa profissão. Nossa missão é fortalecer a OAB como um espaço inclusivo, participativo e que apoie e valorize cada um

de seus membros, desde os mais experientes até os mais jovens. A união de todos será o nosso maior diferencial para enfrentar os desafios que se apresentam e garantir o fortalecimento da advocacia”, afirma Kleber.

A outra pleiteante nessas eleições é a Chapa 2 - Respeito Pela Ordem. Ela é composta por Vanderlei Cesar Corniani (presidente), Karla Cristina da



Costa e Silva de Mattos Martins (vice-presidente), Juliana Mobilon Pinheiro (secretária geral), Marcelo Mayer Diniz Advogado (secretário adjunto) e João Antônio Floriano Guedes (tesoureiro).

De acordo com Vanderlei, “A Chapa 2 – “RESPEITO PELA ORDEM”, candidata às eleições da Subseção da OAB em Sumaré, apresenta-se com o compromisso

de resgatar a credibilidade da advocacia sumareense, defendendo a autonomia e independência da OAB para que cumpra seu papel perante a sociedade, conforme assegurado por seu Estatuto e pela Constituição Federal. Seus integrantes destacam o objetivo de promover a integração e a valorização da jovem advocacia e dos advogados seniores da subseção, buscando

fortalecer a representatividade da classe e criar um ambiente de apoio mútuo, fundamental para o exercício profissional e para o reconhecimento social da categoria, com dignidade e respeito perante seus pares”.

Ainda de acordo com o presidente, o objetivo é valorizar e proteger a classe. “A Chapa 2 propõe restabelecer medidas institucionais que aprimorem a prestação jurisdicional, com o objetivo de acelerar o andamento das demandas e reduzir o tempo de espera nas audiências, promovendo uma justiça mais ágil e eficiente. O foco central da chapa é viabilizar o encontro eficiente da advocacia sumareense à nova era tecnológica, oferecendo suporte para o uso de ferramentas digitais que auxiliem na gestão dos escritórios e no exercício da profissão. Além disso, a chapa valoriza o investimento em educação e capacitação, preparando advogados para novas carreiras jurídicas e fortalecendo a prática profissional com conhecimento atualizado e recursos inovadores”, afirma Vanderlei.

Da Redação

HOMOSSEXUALIDADE

Meu filho se assumiu gay, e agora o que eu faço?

A descoberta da identidade LGBT de um filho ou filha pode ser um momento desafiador para muitos pais. É natural sentir uma mistura de emoções, desde preocupação e confusão até medo pelo futuro deles. No entanto, a forma como você reage pode ter um impacto profundo e duradouro no bem-estar e na autoestima de seu filho. Aqui estão algumas orientações para ajudar nesse processo:

1. Escute com Empatia

A primeira e mais importante coisa que você pode fazer é ouvir. Quando seu filho compartilha algo tão pessoal e significativo, ele precisa sentir que suas palavras estão sendo ouvidas e valorizadas. Evite interromper e deixe-o expressar seus sentimentos e experiências completamente.

2. Reafirme Seu Amor e Apoio Muitos jovens LGBT têm medo de rejeição ou desapontamento. Deixe claro que seu amor por ele é incondicional e que você está ao lado dele independentemente de sua orientação sexual ou identidade de gênero. Diga explicitamente: “Eu te amo e te apoio do jeito que você é.”

3. Eduque-se

Buscar informações sobre questões LGBT pode ajudar a entender melhor pelo que seu filho está passando. Há muitos recursos disponíveis, incluindo livros, artigos, documentários e grupos de apoio. Aprender mais pode dissipar medos e preocupações infundadas.

4. Evite Julgamentos e Estereótipos

Evite fazer julgamentos ou usar estereótipos negativos sobre pessoas LGBT. Isso pode causar danos emocionais e distanciar seu filho de



you. Em vez disso, tente compreender e respeitar a sua perspectiva e experiências.

5. Apoie-se em Recursos e Redes de Apoio

Considere procurar grupos de apoio para pais de filhos LGBT. Essas redes oferecem um espaço seguro para discutir suas preocupações, compartilhar experiências e receber conselhos de outros pais que já passaram por situações semelhantes.

6. Encoraje a Autenticidade

Incentive seu filho a ser autêntico e a viver de acordo com a sua verdadeira identidade. Isso pode envolver mudanças no estilo de vida, na aparência ou na expressão de gênero. O apoio familiar é crucial para que ele se sinta seguro e confiante em ser quem ele é.

7. Proteja e Defenda seu Filho

Infelizmente, pessoas LGBT ainda enfrentam discriminação e preconceito. Esteja preparado para proteger seu filho de situações prejudiciais e para defendê-lo quando necessário. Isso pode incluir falar com a escola, familiares ou amigos para garantir um ambiente seguro e acolhedor.

8. Esteja Aberto ao Diálogo Contínuo

A conversa sobre identidade de gênero e orientação sexual não precisa ser única. Esteja aberto a discutir esses temas regularmente, revisitando a conversa conforme seu filho cresce e se desenvolve. Isso demonstra seu compromisso e disposição para apoiar continuamente.

9. Reconheça Suas Próprias Emoções

É normal que você também tenha emoções intensas e dúvidas. Reconheça esses sentimentos e, se necessário, procure aconselhamento ou terapia para ajudar a lidar com eles de maneira saudável.

10. Celebre a Diversidade

Abraça a oportunidade de aprender e crescer com a diversidade dentro de sua própria família. Celebrar a individualidade e a diversidade pode fortalecer os laços familiares e enriquecer a vida de todos os membros.

Lidar com a revelação da identidade LGBT de seu filho pode ser um desafio, mas com amor, compreensão e apoio, você pode ajudá-lo a prosperar e a viver uma vida plena e autêntica. A aceitação e o apoio incondicionais são os presentes mais preciosos que você pode oferecer.

Da Redação

SAÚDE

Brasil registra em um ano, 3,2 milhões de novas pessoas com diabetes

Entre 2023 e 2024, o Brasil registrou cerca de 3,2 milhões de novos casos de pessoas com diabetes. Segundo a Sociedade Brasileira de Diabetes (SBD), a estimativa é de que o número de pessoas no País com a doença seja de aproximadamente 20 milhões, com base no resultado do Censo de 2022. Em 2023, segundo dados do Ministério da Saúde, o Brasil tinha 16,8 milhões de doentes adultos (20 a 79 anos). Os números alarmantes marcam o Dia Mundial da Diabetes, comemorado no dia 14 de novembro, data de aniversário de Sir Frederick Banting, co-descobridor da insulina.

A crescente prevalência de diabetes em todo o mundo é impulsionada por uma complexa interação de fatores socioeconômicos, demográficos, ambientais e genéticos. O aumento contínuo se deve, em grande parte, ao aumento do diabetes tipo 2 e dos fatores de risco relacionados, que incluem níveis crescentes de obesidade, dietas não saudáveis e falta de atividade física. No entanto, os níveis de diabetes tipo 1, com início na infância, também estão aumentando.

Segundo o Atlas, a crescente urbanização e a mudança de hábitos de vida (por exemplo, maior ingestão de calorias, aumento do consumo de alimentos processados, estilos de vida sedentários) são fatores que contribuem para o aumento da prevalência de diabetes tipo 2 em nível social. Enquanto a

prevalência global de diabetes nas áreas urbanas é de 10,8%, nas áreas rurais é menor, de 7,2%. No entanto, essa lacuna está diminuindo, com a prevalência rural aumentando.

O último Vigil, levantamento em amostra representativa da população brasileira feito pelo Ministério da Saúde, apontou que, no conjunto de 27 capitais pesquisadas, a frequência do diagnóstico autorreferido de diabetes foi de 10,2%. A IDF – Federação Internacional de Diabetes, entidade que reúne mais de 240 associações de diabetes em mais de 161 países e territórios, também estima que a prevalência do diabetes no Brasil é de 10,5%.

Já o diabetes Tipo 1 (de 5% a 10% do total) acontece em pessoas com predisposição genética, nas quais o sistema imunológico ataca equivocadamente as células beta, que são aquelas células do pâncreas que produzem insulina. Logo, pouca ou nenhuma insulina é liberada para o corpo e a glicose acumula no sangue, pois não tem a insulina para fazer com que entre nas células do e seja usada como energia. O Tipo 1 aparece geralmente na infância ou adolescência, mas pode ser diagnosticado em adultos também. Essa variedade é sempre tratada com insulina, planejamento alimentar e atividades físicas, para ajudar a controlar o nível de glicose no sangue.

Para a doutora Aline Cristina Regis Almeida, clínica médica,

geriatra e cuidados paliativos do Instituto Alzei, de Campinas, a melhor forma de se combater a Diabetes continua sendo a prevenção, com foco a evitar e cuidar da doença, além de uma busca ativa dos pacientes, seja na rede pública ou privada, fazendo o diagnóstico precoce e, consequentemente, reduzir as complicações.

“Os profissionais precisam focar na educação do paciente em relação a doença e tratamento. Muitos pacientes não têm ideia de nada”, alerta Aline Cristina. A médica também reforça a importância dos cuidados com as crianças, já que a doença pode se manifestar entre os quatro e seis anos e entre os dez e 14 anos.

“O Atlas da Federação Internacional de Diabetes mostra que no Brasil, 92.300 crianças e adolescentes têm diabetes tipo 1”, alerta a médica. O número coloca o país em 3º lugar no ranking de incidência de DM1 infantil no mundo, ficando atrás apenas da Índia (229.400) e Estados Unidos (157.900). “A doença autoimune, que impede o pâncreas de produzir insulina, pode surgir em qualquer fase da infância”, explica Aline Cristina.

“Além de fazer exames periódicos para o controle, as pessoas também devem investir em atividades físicas e uma refeição balanceada, que são mais acessíveis a todos”, completa.

Fonte: Comunicação Estratégica Campinas

3ª IDADE

Falta de opções de lazer para pessoas idosas em Sumaré é um problema a ser resolvido

Uma questão que tem ganhado destaque é a falta de opções de lazer adequadas para pessoas idosas. Essa carência pode impactar negativamente a qualidade de vida dessa população, que necessita de atividades que promovam o bem-estar físico e mental.

A oferta de espaços de lazer voltados especificamente para idosos em Sumaré é limitada. Parques e praças são comuns, mas muitas vezes não possuem infraestrutura que

atenda às necessidades dessa faixa etária, como bancos adequados, caminhos acessíveis e áreas de convivência seguras.

O lazer desempenha um papel crucial na vida dos idosos, ajudando a manter a mobilidade, fortalecer os músculos e os ossos, e melhorar a coordenação motora. Além disso, atividades recreativas promovem a socialização, combatem o isolamento e ajudam a prevenir a depressão, um problema comum nessa faixa etária.

Para enfrentar essa questão, é essencial que a cidade invista em espaços de lazer que atendam às necessidades dos idosos. Isso pode incluir a criação de academias ao ar livre, a revitalização de praças e a implementação de programas de atividades físicas e culturais específicos para essa população. Além disso, a participação da comunidade e a colaboração com organizações locais podem ajudar a identificar

e atender às demandas dos idosos.

A falta de opções de lazer para pessoas idosas na cidade é um desafio que precisa ser enfrentado para garantir uma melhor qualidade de vida para essa população. Com investimentos e iniciativas focadas nesse grupo, a cidade pode se tornar um exemplo de inclusão e bem-estar para todos os seus moradores.

Da Redação



É essencial que a cidade invista em espaços de lazer que atendam às necessidades dos idosos

EVENTO

Tivoli Shopping recebe Feira de Discos de Vinil e CDs neste sábado

O Tivoli Shopping recebe pela primeira vez a Feira de Discos de Vinil e CDs, uma experiência cultural que promete encantar tanto os colecionadores apaixonados quanto aqueles que estão descobrindo o universo das mídias físicas. Organizado pelo produtor cultural Rodrigo Marques Foresto, o evento acontece neste sábado, dia 16, e ao longo do dia contará com a participação de cerca de dez expositores, que apresentarão seus acervos incríveis, oferecendo uma oportunidade para compra, venda e troca de discos raros e itens de coleção.

A ideia para a feira surgiu há cerca de oito anos, quando Rodrigo notou o interesse crescente pelo vinil e outras mídias físicas em cidades do interior, mas percebeu a escassez de lojas especializadas. “Criamos um circuito de encontros que leva a várias cidades do estado a chance de acessar uma ampla variedade de discos e ou-

tros itens para colecionar. Queremos que o público aproveite esta edição para mergulhar nesse universo e fazer novas descobertas musicais,” explica.

Experiência inédita e inclusiva

Para a estreia no Tivoli, estarão na feira expositores de cidades como Santa Bárbara d'Oeste, São Carlos, Campinas, Indaiatuba, São Paulo, dentre outras regiões do estado.

Serão expostos discos de diversos gêneros musicais — de clássicos do rock a jazz, brasilidades, pop dos anos 70, 80 e 90, além de blues, metal, punk, ópera e muito mais. Segundo Rodrigo, também estarão disponíveis itens raros e luxuosos, como a primeira edição inglesa do álbum The Wall, de Pink Floyd, e edições colecionáveis de artistas populares como Taylor Swift. Os visitantes poderão ainda negociar seus próprios discos com os expositores.

Para Paula Funichello, coordenadora de Marketing do Tivoli Shopping, o evento



A Feira de Discos de Vinil e CDs é uma experiência que promete encantar colecionadores e apaixonados quanto aqueles que estão descobrindo o universo das mídias físicas



reflete o compromisso do centro de compras em oferecer experiências culturais diversificadas aos seus clientes. “É uma honra receber a Feira de Discos e CDs no Tivoli. Este evento nos permite conectar pessoas de todas as idades a uma cultura rica e vibrante. Sabemos que muitos dos nossos clientes têm uma relação afetiva com a música e queremos que a feira seja um espaço onde possam se reencontrar com o prazer de colecionar e ouvir discos. Estamos animados para oferecer essa experiência única,” afirma.

Encontros musicais para todos

A feira é voltada para todos os entusiastas da música, desde colecionadores experientes até crianças e adolescentes que terão seu primeiro contato com os discos de vinil. “A feira tem uma grande função ao levar a oportunidade para muitas pessoas longe das metrópoles acesso às melhores novidades do universo dos discos, e também mostrar ao público, principalmente ao mais jovem, como é gratificante colecionar e ouvir discos de vinil”, diz.

Rodrigo explica que os expo-

sitores estarão disponíveis para compartilhar curiosidades sobre o vinil e suas histórias, oferecendo uma verdadeira imersão no mundo das mídias físicas. “Utilizar o streaming e ouvir um disco de vinil são experiências completamente diferentes. As plataformas digitais são práticas, mas o vinil oferece a experiência de apreciar uma obra completa, desde a sequência original das músicas até a arte gráfica e o som autêntico,” destaca o organizador, ao explicar o fascínio que o vinil ainda exerce sobre tantos admiradores.

Além dos discos de vinil e CDs, o evento contará com vi-

trolos, bottons, chaveiros, imãs, adesivos, livros e outros itens de memorabilia musical, ampliando as opções para quem busca ampliar suas coleções ou apenas conhecer mais sobre o mundo da música.

Serviço:
Feira de Discos de Vinil e CDs no Tivoli Shopping
Quando? Sábado, 16 de novembro de 2024
Horário: Das 10h às 20h
Local: Próximo à Centauro | Tivoli Shopping

Fonte: Vira Comunicação

ALIMENTAÇÃO

Pizza na Dieta: Como saborear sem culpa

Quando pensamos em pizza, na maioria das vezes associamos a uma comida longe de uma alimentação saudável. No entanto, é possível incluir essas fatias dentro de um estilo de vida equilibrado. A nutricionista do GoodBom Supermercados, Gláucia Renata Alba Balardini, diz que a grande chave deste segredo é focar em um plano de alimentação saudável.

“Tradicionalmente olhamos para a pizza como um alimento “proibido” para o bem-estar, porém, há um equívoco nesse pensamento. Optar por trocas inteligentes de ingredientes de alta qualidade ligados a uma dieta equilibrada, podem saciar de forma saudável a vontade de consumir pizzas e tornar a elas parte do dia a dia,” explica Gláucia. Nesse sentido, a nutricionista separou 3 dicas para o consumo de pizza saudável.

Escolha bem os ingredientes

O ponto principal para incluir a pizza em uma alimentação saudável é a escolha de sabores em relação a composição da sua dieta. Uma pizza com vegetais frescos, proteínas magras ou uma base de massa integral são opções que oferecem equilíbrio.

“O foco é optar por alimentos mais naturais para diminuir a proporção calórica da pizza, visto que cada ingrediente tem seu próprio conjunto de nutrientes. É muito importante buscar o equilíbrio e a moderação em uma dieta ou em um plano de



Optar por trocas inteligentes de ingredientes de alta qualidade ligados a uma dieta equilibrada, podem saciar de forma saudável a vontade de consumir pizza

alimentação saudável,” complementa a nutricionista.

Queijo: o inimigo discreto

Diffícil imaginar uma pizza sem queijo. Mas queijos amarelados como cheddar, prato e a tradicional muçarela são exemplos de ingredientes mais calóricos, já os queijos brancos são uma ótima opção para quem procura consumir menos gordura. “Uma boa opção é o queijo de minas, que além de ter apenas 19 g de gordura, é muito usado em variadas combinações de pizza,” diz a especialista.

Acompanhamento: Ketchup X Azeite

Para algumas pessoas o ketchup e o azeite se tornaram um acompanhamento essencial para a degustação de uma boa pizza, porém entre esses dois ingredientes há uma grande diferença, principalmente em seus componentes nutricionais. “O azeite é a opção mais saudável e pode ser usado para realçar o sabor, já o Ketchup é

rico em açúcar e pode alterar o sabor original da pizza,” explica Gláucia Balardini.

Além disso, planeje suas refeições no dia a dia para serem mais equilibradas e saudáveis, isso pode te permitir desfrutar de uma pizza ocasionalmente em harmonia com uma alimentação saudável. Nesse sentido, o GoodBom Supermercados oferece uma promoção especial para os amantes de pizza. Todas as quartas-feiras da Pizza na unidade da Rebouça e às quintas-feiras em Mogi Mirim, você ganha um desconto na compra da segunda unidade de pizza.

“Não há motivo para se sentir culpado por comer pizza de vez em quando. O que realmente importa é ter um estilo de vida saudável no geral,” finaliza Gláucia. Portanto, a chave para aproveitar de forma saudável a nossa queridinha pizza é através do equilíbrio, moderação e escolha consciente de ingredientes que nutrem seu corpo.

Fonte: Vira Comunicação

VIRADA

Hotel de Paulínia oferece pacote especial para o réveillon

PACOTE ANO NOVO
31 DEZ À 1 JAN 25

O QUE ESTÁ INCLuíDO:

- Hospedagem
- Ceia Open Food dia 31/12/24 a partir das 20:00
- Festa
- Música ao vivo
- Bebidas
- Após o evento: café da manhã 6:30 às 10:30 e almoço 12:00 às 14:00 do dia 01/01/25
- Late check-out até às 16:00

RESERVE AGORA!
Vagas limitadas:
(19) 3112 2001 ou (19) 9 8256 3340
sleepinnpaulinia.com.br

Uma das épocas mais especiais do ano, o réveillon marca o momento do recomeço. E para terminar o ano de 2024 e iniciar 2025 de um jeito inesquecível, o Sleep Inn Paulínia preparou um pacote especial. Localizado em uma das cinco entradas da cidade de Paulínia, interior do Estado de São Paulo, o hotel oferece ótima estrutura para acolher todo o tipo de público.

Além da hospedagem, quem garantir a reserva para curtir o réveillon do Sleep Inn Paulínia, terá direito a ceia open food 31/12/2024 a partir das 20h, festa, música ao vivo e bebidas. Após o evento, café da manhã das 6h30 às 10h30 e almoço das 12h às 14h do dia 01/01/2025. O late check-out vai até às 16h. Vale lembrar que as reservas são limitadas.

“Durante todo o ano o

Sleep Inn Paulínia fez parte da vida de centenas de hóspedes, sempre oferecendo comodidade e segurança durante suas hospedagens. Queremos agora, no réveillon, eternizar definitivamente o nosso hotel na história de cada um marcando o início de um ano especial e com muita saúde e prosperidade”, comenta Ewerton Senne, diretor do Sleep Inn Paulínia.

Vale lembrar que o hotel Sleep Inn Paulínia também oferece pacotes especiais como o Day Use. É possível aproveitar um dia incrível no Sleep Inn Paulínia com muita segurança, conforto e praticidade, em suítes especiais, entre os horários das 10h às 17h. E, claro, o hóspede terá acesso a toda área comum do hotel como a piscina, academia, restaurante e coworking, além de ter uma vista incrível da cidade.

Para garantir a reserva e



saber mais informações, através dos telefones (19) 3112 2001 / (19) 9 8256 3340 ou pelo e-mail reservas@sleepinnpaulinia.com.br.

Para conhecer mais sobre o Sleep Inn Paulínia, acesse o site <https://www.reserveatlantica.com.br/hotel/sleep-inn-paulinia>.

Fonte: Estratégic Assessoria e Comunicação



SOBRADO À VENDA

R\$ 1.530.000,00

CÓDIGO: SO1383-SUM

Res. Jardim de Mônaco - Hortolândia/SP

FALE COM NOSSOS CORRETORES:

(19) 98277-3082

COMPRA · VENDE · ALUGA
WWW.AVMIMOVEIS.COM.BR

NOVEMBRO AZUL

Saúde do homem: os 3 tipos de câncer mais comuns

Por uma série de fatores e a maioria deles envolvida em um tabu, segundo o Ministério da Saúde, os homens buscam menos os serviços médicos do que as mulheres e, quando buscam, em 70% dos casos, fazem isso por influência de uma mulher.

Para ampliar esta reflexão, hoje vamos falar sobre prevenção do câncer! Por ser uma doença multifatorial, pode ter diversas causas e origens. Algumas delas realmente não podemos mudar, como a idade e a história familiar. Mas existem formas de preveni-la que estão ao nosso alcance.

E, se informação é poder, a partir de agora você terá o que você precisa para se cuidar melhor! Então, vamos conhecer um pouco mais sobre os principais tipos de câncer que acomete os homens.

Câncer de pulmão

Apesar de os números virem diminuindo desde a década de 1980, esse tipo de câncer ain-

da é o terceiro mais comum entre os homens brasileiros. Ainda hoje, o cigarro é apontado como o principal fator de risco para esse tipo de câncer, sendo responsável por 85% dos diagnósticos.

Os primeiros sinais podem ser confundidos com outras doenças respiratórias, por isso, o problema costuma ser detectado tardiamente. Isso é ruim, já que o diagnóstico precoce é essencial para aumentar as chances de cura.

- Sintomas: tosse persistente; dor no peito; rouquidão; falta de ar; tosse com sangue; perda de peso inexplicável; fadiga; infecções respiratórias frequentes, como bronquite e pneumonia.

- Fatores de Risco: tabagismo (ativo e passivo); exposição a agentes cancerígenos, como amianto e arsênico; poluição do ar; histórico familiar e idade.

- Prevenção: deixar de fumar, evitar exposição à fumaça do cigarro, evitar agentes cancerí-



Segundo o Ministério da Saúde, os homens buscam menos os serviços médicos do que as mulheres

genos, fazer consultas regulares ao médico e exames de rotina.

Câncer de estômago

O adenocarcinoma é o tipo mais comum de câncer de estômago, sendo responsável por cerca de 95% dos casos. Seu maior fator de risco é a infecção pela bactéria *H. pylori*, que causa gastrite crônica e pode levar ao desenvolvimento de células cancerígenas.

Embora a taxa de incidência tenha diminuído nas últimas décadas, é fundamental se prevenir, especialmente se você é homem com mais de 50 anos,

afinal essa parcela representa 65% dos pacientes.

- Sintomas: desconforto abdominal, perda de apetite, perda de peso, náuseas e vômitos, sensação de saciedade mesmo comendo pouco, azia e indigestão, sangue nas fezes, anemia.

- Fatores de Risco: infecção por *H. pylori*, consumo excessivo de sal, baixa ingestão de frutas e vegetais, idade acima de 50 anos, sexo masculino, história familiar, tabagismo e consumo de álcool, gastrite

atrófica e anemia perniciosa.

- Prevenção: tratamento da infecção por *H. pylori*, alimentação saudável, controle do peso, eliminação do consumo de álcool e tabaco, exames de rotina e consultas regulares ao médico.

Câncer de boca

Esse tipo de câncer trata-se de um tumor maligno capaz de se desenvolver em regiões como lábios, gengivas, bochechas, língua e palato. Embora menos comum, pode causar grande impacto na qualidade de vida do paciente. Por isso, o diagnóstico precoce é essencial.

- Sintomas: lesões que não cicatrizam e manchas (brancas ou vermelhas) na boca; inchaço ou nódulos na boca, língua ou pescoço; dificuldade para mastigar ou engolir; dores na boca; rouquidão persistente; sangramento ao escovar os dentes ou mastigar os alimentos.

- Fatores de Risco: o uso de

qualquer tipo de tabaco é o principal, seguido de infecção por HPV, exposição solar (câncer de lábios), alimentação pobre em frutas e vegetais, sistema imunológico enfraquecido e idade.

- Prevenção: abandono do tabagismo e do consumo excessivo de álcool, proteção solar, alimentação saudável, higiene bucal, vacinação contra o HPV, exames de rotina e visitas regulares ao dentista.

Percebeu como, em todos os casos, existem alguns denominadores comuns quando o assunto é prevenção? É por isso que reforçamos tanto a importância do acompanhamento médico e do estilo de vida saudável.

Você pode começar com pequenas mudanças e, aos poucos, evoluir para uma rotina mais equilibrada e ativa. Então, por que não começar hoje mesmo?

Fonte: Unimed

SAÚDE

Saúde mental: você é o que come?

Na busca pela serotonina, a alimentação é aliada. Entenda alguns pontos da relação entre a alimentação e a saúde mental.

Sabe aquela sensação de irritação típica de quando estamos com fome? Nesses momentos, tudo o que precisamos é que a serotonina entre em ação. E, por falar nela, você sabia que a produção desse hormônio que regula o humor acontece majoritariamente no sistema gastrointestinal?

E essas são apenas duas das diversas influências da alimentação, ou da falta dela, em nosso estado psicológico. Nos últimos anos, pesquisadores têm observado a relação entre o consumo de alimentos ultraprocessados, o excesso de açúcares e a falta de tempo para comer como possíveis agravantes da depressão e da ansiedade. Quais seriam, então, os alimentos aliados da saúde mental? Para saber mais, continue lendo.

Microbiota: função da flora intestinal no controle de humor

Não é à toa que o intestino é considerado um “segundo cérebro”. Além da produção de serotonina, existe outra conexão pouco conhecida entre o sistema gastrointestinal e o funcionamento cerebral. É a microbiota, um grupo de micro-organismos presentes no intestino cuja função é auxiliar na absorção de nutrientes dos alimentos.

Um exemplo rotineiro do papel da microbiota em nosso comportamento é o mau humor causado pela prisão de ventre. Nesse caso, os probióticos, bactérias presentes em iogurtes, por exemplo, não atuam apenas na saúde intestinal, mas têm influência no temperamento da pessoa.

Para não causar irritações na microbiota, recomenda-se manter uma alimentação equilibrada, dando preferência a alimentos naturais, como frutas, grãos, legumes e boas fontes de proteína.

Alimentos como aliados



Apesar dos estudos sobre a relação entre alimentação e saúde mental serem recentes, alguns alimentos e substâncias deram indícios de serem capazes de melhorar a qualidade de vida

(ou nem tanto)

Apesar dos estudos sobre a relação entre alimentação e saúde mental serem recentes, alguns alimentos e substâncias deram indícios de serem capazes de melhorar a qualidade de vida. Ao comer mais vegetais, oleaginosas, grãos e gorduras boas, por exemplo, haverá contribuição para a saúde física e para a disposição. Quando esses hábitos se unem a algum exercício, é

serotonina na certa. Conheça alguns alimentos aliados do bem-estar:

- Peixes: ricos em ômega-3, que colabora para o bom funcionamento do cérebro
- Feijão e leguminosas: a composição de ferro, vitaminas, zinco e magnésio atua na produção de serotonina
- Abacate, banana e castanhas: por conterem vitaminas do complexo B, estimulam a produção de neurotransmissores

Entre os alimentos associados à depressão e à ansiedade, os pesquisadores citam os fast food, especialmente em consumo exagerado, devido ao excesso de açúcares e gorduras ruins. No entanto, é importante ter em mente que comer um sanduíche, vez ou outra, não representa um risco para a saúde, quando se tem uma alimentação equilibrada.

Além disso, a preocupação constante com o “comer saudável” também pode ser sinal de que algo não vai bem. Esse transtorno tem nome: chama-se ortorexia. Se você não se alimenta por prazer, ou conhece alguém com esse hábito, procure ajuda médica.

Saúde mental além dos nutrientes

De acordo com o Guia Popular para a Alimentação Brasileira, um dos pontos que compõem uma alimentação saudável é a forma como se come.

Você faz as refeições

acompanhado?

Comer sentado à mesa? Se alimenta enquanto olha para telas?

Todos esses aspectos influenciam não somente como consumimos os alimentos, mas também a saúde mental. Ao comer com menos pressa, é possível dosar a sensação de ansiedade, assim como ter companhia durante o almoço pode proporcionar sentimentos de conforto.

Apesar dos efeitos positivos de uma alimentação equilibrada, é importante lembrar que saúde mental é saúde! Portanto, nenhuma receita ou dieta podem substituir o acompanhamento médico adequado. Ao notar sinais de desconforto psicológico, procure ajuda, ou se ofereça para buscar ajuda médica para alguém que está precisando.

Qual é a relação da sua autoimagem com a saúde mental?

Fonte: UNIMED

ECONOMIA

Mudanças no Pix passam a valer em novembro, entenda as regras

As novas regras do Pix passaram a valer a partir da sexta-feira (1º/11). O Banco Central (BC) estabeleceu uma série de mudanças para reforçar os mecanismos de segurança da modalidade de pagamento instantâneo.

Em vigor no Brasil desde novembro de 2020, o Pix é o sistema de pagamentos contínuo e em tempo real do BC.

Da alteração de limite em dispositivos ao monitoramento de clientes suspeitos de fraudes, confira abaixo as alterações na funcionalidade do Pix. Todas elas estão presentes na Resolução BCB nº 403, publicada em 22 de julho.

Limites em novos dispositivos

Uma das principais novidades são os novos limites de segurança para as operações via Pix. A partir de agora, as transferências iniciadas

em um novo dispositivo não podem exceder o valor de R\$ 200. Além disso, fica restrito a R\$ 1.000 o limite diário das transações feita por meio de celulares e computadores sem cadastro em instituições financeiras.

Para fazer transferências acima desses valores, é necessário cadastrar os aparelhos nos bancos. Essa exigência de cadastro se aplica apenas para dispositivos que nunca tenham sido utilizados para iniciar uma transação via Pix. Por outro lado, não há alterações para os celulares e computadores que já usados nesse tipo de operação.

Segundo o BC, a medida “dificultará a fraude em que o agente malicioso consegue, por meio de roubo ou de engenharia social, as credenciais, como login e senha, das pessoas”.

Regras para instituições financeiras

Além da mudança operacional, as novas regras valem para as instituições financeiras. O BC determinou que elas deverão:

- Utilizar solução de gerenciamento de risco de fraude que contemple as informações de segurança armazenadas no Banco Central e que seja capaz de identificar transações Pix atípicas ou não compatíveis com o perfil do cliente;
- Disponibilizar, em canal eletrônico de acesso amplo aos clientes, informações sobre os cuidados que os clientes devem ter para evitar fraudes. Outra medida estabeleceu que, a partir de sexta-feira, os bancos são obrigados a verificar, pelo menos uma vez a cada seis meses, se os clientes têm marcações de fraude na base de dados do Banco Central.

O BC diz esperar que as instituições financeiras tratem de forma diferenciada esses clientes.

Entre as medidas sugeridas pela autoridade monetária estão:

- O encerramento do relacionamento entre o cliente fraudador e o banco;
- A terminação do uso do limite diferenciado de tempo para autorizar transações iniciadas pelos clientes;
- O bloqueio cautelar para as transações recebidas.

Outras novidades

O presidente do Banco Central, Roberto Campos Neto, afirmou que o Pix por aproximação será disponibilizado. “Nós vamos ter um evento com a Google porque vamos lançar o pagamento por aproximação do Pix”, disse durante o evento Lide Brazil Conference London. “Do mes-



As novas regras do Pix vão servir para reforçar os mecanismos de segurança da modalidade de pagamento instantâneo

mo jeito que você tem hoje na wallet [carteira] da Google seus cartões de crédito, que você só encosta o celular e paga, vai começar a fazer isso com o Pix a partir da semana que vem”, completou.

Com a modalidade por aproximação, será permitido a oferta de pagamento instantâneo nas carteiras digitais, as chamadas wallets, sem a necessidade de acesso ao aplica-

tivo da instituição financeira. Outra medida importante é o Pix Agendado Recorrente, que entrou em vigor. Ele passou a ser um serviço obrigatório para todas as instituições financeiras que atuam no país. Essa funcionalidade permite a realização de transferências em pagamentos programados pelo próprio usuário pagador.

Fonte: Metrôpoles

MODA

Look com cinto: saiba como apostar no acessório perfeito



Embora não se trate de uma moda nova, a tendência ressurgiu em desfiles internacionais e nacionais neste ano

Embora não se trate de uma moda nova, afinal, o look com cinto é uma proposta popular, a tendência ressurgiu em desfiles internacionais e nacionais neste ano, como no recente São Paulo Fashion Week (SPFW). Pensando nisso, confira como usar o acessório, que voltou com tudo!

Como usar o look com cinto?

O cinto é funcional, ou seja, é possível desenvolver diversas propostas com o acessório. Vale usar para marcar a cintura, por exemplo, ou, então, como forma de complementar a composição.

Cinto com calça de alfaiataria é o clássico que amamos!

Quando falamos no acessório, o mais comum é associarmos com calça nos modelos de alfaiataria e jeans. Aliás, neste caso, o visual transparece elegância, principalmente na modelagem de cintura alta, porque a região do quadril se destaca e eleva o look.

Blazer é clássico! Blazer com cinto

Usar cinto com blazer é uma das formas de criar uma proposta diferente. A peça, que já se consolidou no mundo da moda, garante elegância, e com o acessório marca a cintura e evidencia o visual.

Cinto de corrente é tendência!

Também conhecido como belly chain (corrente de barriga, em tradução li-

vre), o item é uma tendência em ascensão. Então, é a dica perfeita para quem deseja adicionar um detalhe fashionista ao look. Moderno e criativo, o acessório é caracterizado por ser semelhante a um colar. Aliás, o modelo foi sucesso nos anos 1990 e 2000.

Cinto largo para as ousadas

Para finalizar, o cinto largo é uma inspiração que transmite o visual rústico. No entanto, também representa a estética elegante, principalmente se combinado com peças formais, como é o caso do blazer. Para quem procura por um look criativo, porém, sem perder a sofisticação, é a aposta perfeita!

Divulgação

TENDÊNCIA

Rasteirinha ainda é sucesso?

Sim, a rasteirinha ainda é sucesso no mundo da moda e, principalmente, ao longo deste ano. Afinal, os sapatos baixos e médios ganharam espaço entre as composições fashionistas, como é o caso da papete, por exemplo. Gostaria de conhecer sugestões de looks? No conteúdo a seguir, mostramos as melhores combinações:

Não é novidade que as saias e os vestidos longos estão dominando as vitrines de primavera/verão. Ou seja, é uma tendência atemporal que conquistou diversas propostas de looks e, inclusive, com os calçados baixinhos, como é o caso da rasteirinha.

Babydoll dress + rasteirinha

Caracterizado pelo comprimento curto, caimento solto e modelagem volu-

mosa, o babydoll dress é uma das peças que mais combina com a rasteirinha. Isso porque, por conta da fluidez da roupa, o calçado baixo torna a composição harmonizada e, é claro, muito confortável e romântica.

Procura por conforto?

Aposte na bermuda. Observando as vitrines de lojas de departamento brasileiras, pude perceber que as bermudas estão em foco em combinações com a estética madura e em coleções formais, afinal, é uma das propostas previstas para o verão 2025. Portanto, é uma opção certa com a rasteirinha! Com ela, o visual transparece tranquilidade para a rotina, porém, a sofisticação também é um dos pontos fortes.

Fonte: Like Magazine



A rasteirinha ainda é sucesso no mundo da moda



BELEZA

4 truques para acabar com os poros dilatados

Mais comum em peles mistas e oleosas, os poros dilatados são causados pelo acúmulo de sebo. No entanto, a boa notícia é que existem 4 truques para acabar com os poros dilatados e conquistar uma pele cada vez mais uniforme.

PASSO 1

Adequar a rotina de skincare é o primeiro passo para acabar com os poros dilatados! Comece com a higienização correta. Ao invés de sabonetes convencionais, prefira os géis de limpeza que atuarão de maneira mais branda. A prática pode ser feita duas vezes ao dia:

uma ao acordar e outra antes de dormir.

PASSO 2

O segundo passo é uma limpeza ainda mais profunda. Por isso, inclua a esfoliação pelo menos uma vez na semana. A etapa irá potencializar a higienização e permitirá que outros produtos, como ácidos ou hidratantes, penetrem com mais facilidade.

PASSO 3

O terceiro passo é o uso correto do hidratante facial. No caso das peles mistas e oleosas, a hidratação reforça a barreira protetora do rosto, principalmente contra



Hidratação é um dos passos essenciais para evitar poros dilatados

os radicais livres e a poluição. Para um resultado ainda mais eficiente, e sem poros dilatados, aplique o produto duas vezes ao dia, durante o skincare diurno e noturno, sempre após limpar o rosto e tratar com ácidos ou séruns, por exemplo.

PASSO 4

Para encerrar seu ritual de beleza, não se esqueça do protetor solar. Use sempre, em boa quantidade e mesmo nos dias nublados. Peles oleosas se dão bem com os protetores de textura matte, por exemplo.

Divulgação

DECORAÇÃO

Cozinhas verde-menta: frescor e estilo em cada detalhe

Fundamentais no universo da arte, moda, beleza e decoração, as cores trazem opções diversas, complementam estilos e criam uma estética harmônica e cheia de personalidade. Não é à toa que a Pantone Color Institute lança anualmente a cor que ditará as tendências do próximo ano. Mas, além da cor escolhida oficialmente, outras surgem no decorrer do ano, como o amarelo-manteiga e o vermelho cereja que estão presentes em vestuário, acessórios, esmaltes e itens de decoração em 2024. A exemplo disso, o verde-menta também está em alta, trazendo um toque moderno, fresco e leve para o ambiente mais movimentado da casa: a cozinha. Por isso, selecionamos algumas ideias e opções de cozinhas verde-menta para te inspirar, caso deseje renovar a decoração.

Tonalidade versátil

O verde-menta é, ao mesmo tempo, uma cor suave e vibrante, sendo ideal para criar uma atmosfera acolhedora e moderna, que agrada tanto



O verde-menta está em alta, trazendo um toque moderno, fresco e leve para o ambiente mais movimentado da casa: a cozinha

aos apaixonados pelo estilo retrô quanto aos que buscam um visual contemporâneo.

Onde adicionar o verde-menta?

A tonalidade tendência do momento pode ser aplicada em diferentes elementos da cozinha, desde os armários até as paredes e eletrodomésticos. Para quem prefere uma composição discreta, apostar em detalhes como utensílios,

louças e pequenos objetos decorativos é uma ótima forma de adicionar cor sem sobrecarregar o ambiente.

Já, se a ideia é ter um impacto maior, armários inteiros ou uma parede principal em verde-menta trazem uma personalidade única ao ambiente.

Harmonia entre materiais e cores

Combinado com materiais

naturais, como madeira clara e pedra, o verde-menta cria uma sensação de tranquilidade e frescor. Para um toque mais ousado, aposte em acessórios dourados ou puxadores metálicos. Além de trazerem elegância, também criam um contraste interessante com a suavidade da cor.

Também é importante destacar que essa tonalidade harmoniza muito bem com o branco e o cinza, equilibran-

do o ambiente e dando destaque ao verde-menta. Mas, também é possível mesclar a outros tons pastel, como rosa e amarelo. Certamente, o ambiente terá uma atmosfera alegre.

Influência da cor no humor

As cores têm grande impacto no emocional, no bem-estar e no nosso humor. Além de ser uma escolha estética, o verde-menta também pode

influenciar positivamente o humor, transmitindo calma e convidando à descontração. Dessa forma, a cozinha pode ser tornar um espaço ainda mais agradável para preparar as refeições e socializar. Seja qual for o estilo do projeto, o verde-menta é a escolha certa para quem deseja renovar a cozinha com um toque de frescor e autenticidade.

Fonte: Like Magazine

MESA

Como criar uma mesa posta para iniciantes



Inspire-se nas sugestões de como criar uma mesa posta iniciante

Criar uma mesa posta para receber seus convidados parece distante, mas pode acreditar: essa não é uma tarefa tão difícil! O importante no começo é focar em alguns itens principais e, depois, complementar com novos adereços. Quer entender mais sobre esse universo? Então confira as sete sugestões de itens essenciais e descubra como criar a sua mesa posta iniciante.

Comece pelo... começo!

Os itens verdadeiramente in-

dispensáveis da sua mesa posta são os que compõem a louça. Pratos, pires, xícaras e copos são o passo inicial. Se você já tem um conjunto branco básico, ótimo! A cor é mais versátil e facilmente combinável — e vale o investimento, caso você não tenha. Outras cores podem ser compradas após e, inclusive, em conjuntos menores, para criar composições coloridas.

Faquelero

Lembre-se: o básico funciona! Conjuntos de prata super ro-

bustos e compostos são lindos em mesas tradicionais, mas, considere a estética que você quer dar à sua mesa posta. Um conjunto simples e clean pode ser um bom começo.

Uma toalha robusta

Uma das alternativas para começar a criar a sua mesa posta é uma toalha bege. Para um visual mais clássico, você pode optar por um modelo de tecido encorpado. “Mas então toalhas brancas não são boas opções?” São sim, porém lembre-se: o

branco vai destacar qualquer sujeira e tem maior risco de manchar.

O jogo americano será seu melhor amigo

Mais baratos do que os sous-plats, eles são perfeitos para variar a estética da sua mesa. Você pode criar muitas composições com o seu conjunto de jantar apenas mudando o jogo americano — e óbvio: sai muito mais em conta do que comprar pratos novos, por exemplo.

Sousplat

Eles não são itens obrigatórios, mas podem ser interessantes a depender da proposta que você deseja criar. Uma alternativa ao valor é optar por um modelo em MDF e adquirir apenas os tecidos, trocáveis e facilmente laváveis.

Guardanapos

Um guardanapo de tecido com uma argola vai dar outra cara à sua mesa. Por isso, para começar, uma opção lisa e neutra pode ser interessante — e vai

ser mais fácil combiná-la com seu jogo.

Dê cor à mesa

Itens clássicos, nas cores branco e bege, não significam uma mesa sem graça. Principalmente porque agora, com opções que criam muitas combinações, é hora de colorir o ambiente. Adicione cor aos adereços especiais, como tigelas, bules, travessas e jarras de suco!

Divulgação

PAISAGISMO

Plantas para banheiro que vivem bem no espaço

A decoração do banheiro muitas vezes não recebe tanta atenção quanto outras partes da casa, mas não precisa ser assim. Acrescentar um toque de natureza no ambiente é uma ótima solução para dar mais vida a ele. Mas quando falamos em plantas para banheiro, é preciso ter alguns cuidados para que as espécies sobrevivam.

Afinal, este cômodo costuma ter pouca luz e muita umidade, condições inadequadas para o desenvolvimento de algumas espécies. Se não houver nenhuma circulação de ar e entrada de luz natural no seu banheiro, é mais difícil manter plantas no espaço. Mas escolhendo as espécies certas é possível, sim, ter um banheiro com plantas.

As melhores plantas para banheiro

De modo geral, para ter plantas no banheiro você deve procurar espécies que se adaptem à umidade e vivam bem à sombra ou meia som-

bra. Outra dica é evitar mudas recém-plantadas, já que esse ambiente dificulta o desenvolvimento delas. E sempre que possível, deixe a porta e a janela abertas, para fazer com que o ar circule. Os cuidados específicos, no entanto, variam de acordo com a espécie. Afinal, cada uma precisa de regas, podas e adubação com frequências diferentes. Para dar uma ajudinha, reunimos aqui algumas dicas de plantas para banheiro e seus cuidados básicos. Confira!

1- Babosa (Aloe Vera)

Conhecida por produzir um gel com alto poder hidratante, a aloe vera é uma boa opção de planta para banheiros. Também chamada de babosa, ela não precisa de muita luz nem muita água. Como o vapor da água do banho é absorvido pela planta, basta regá-la com pouca água a cada três dias.

2- Lírio da paz (Spathiphyllum Wallisii)

Considerada uma planta de fácil manutenção, o lírio da paz gosta de umidade. Afinal, ele é originário de climas tropicais. Essa

planta precisa de luz indireta e deve ser regada cerca de uma vez por semana.

3- Espada-de-São-Jorge (Sansevieria Trifasciata)

Outra escolha popular entre as plantas para banheiro, a espada-de-São-Jorge não precisa de luz direta e se adapta a ambientes quentes e úmidos. Além disso, ela cresce na vertical e não precisa de muito espaço, sendo uma das melhores plantas para banheiro pequeno. Regue-a uma vez por semana.

4- Violeta (Viola)

Geralmente, as plantas com flores não vivem tão bem em ambientes como o de um banheiro. No entanto, a violeta pode funcionar, caso você possa deixá-la perto da janela. Essa planta precisa receber claridade, mas sobrevive com poucas regas. Uma dica importante é molhar apenas o solo, e não suas folhas.

5- Zamioculcas (Zamioculcas zamiifolia)

Uma das plantas mais fáceis de manter em ambientes internos, a zamioculca é resistente e exi-

ge poucas regas. Ela não deve receber luz solar direta e pode ser regada apenas uma vez por semana. Cuidado com a rega excessiva: isto pode matar a planta.

7- Caládio (Caladium Bicolor)

Colorido, o caládio tem folhas grandes com diferentes tonalidades de verde, branco e rosa ou vermelho. Ele deve ficar à meia-luz e precisa de bastante água. Mas atenção: caso tenha crianças ou animais de estimação em casa, deixe a planta em um lugar alto. Isso porque ela é considerada tóxica e pode provocar ardência e vermelhidão no contato com a pele, mucosas e olhos.

8- Comigo-ninguém-pode (Dieffenbachia Seguine)

Outra planta com potencial tóxico é a comigo-ninguém-pode, que também costuma viver bem em banheiros. Ela tem folhas lindas, mas não deve entrar em contato com a pele. Essa espécie gosta de luz indireta e regas pouco frequentes.

9- Dinheiro-em-penca (Callisia Repen)

Quando disposta em lugares altos,



Acrescentar um toque de natureza ao ambiente é uma ótima solução para dar mais vida a ele

a dinheiro-em-penca tende a crescer em forma de cacho, criando um visual muito bonito. Ela tem manutenção fácil, se adapta a ambientes com luz parcial e gosta de umidade. Por isso, é uma boa opção de planta para banheiro. Seu solo deve ser mantido sempre levemente úmido.

10- Peperômia (Peperomia Caperata)

Existem muitas variedades de peperômia, incluindo opções menores que são perfeitas para banheiros pequenos. Ela geralmente precisa de pouca água e gosta de luz indireta. Regue-a uma

vez por semana, aumentando a frequência para cada dois dias no verão.

11- Orquídeas (Orchidaceae)

Caso seu banheiro tenha incidência de luz natural, você pode criar orquídeas nesse ambiente, dando a ele um ar elegante. Deixe-as em uma área iluminada, mas evite luz direta, que queima suas folhas. Faça as regas quando a terra estiver seca, geralmente de duas a três vezes por semana.

Fonte: Artex

COMPORTAMENTO

5 sintomas psicológicos da menopausa

A menopausa é um período complicado para a mulher, pois são muitas alterações. O corpo e a mente sofrem. Os hormônios desbalanceados repercutem uma nova vida para a pessoa. Por isso, é preciso compreender o que ela é e quais os seus efeitos na menopausa.

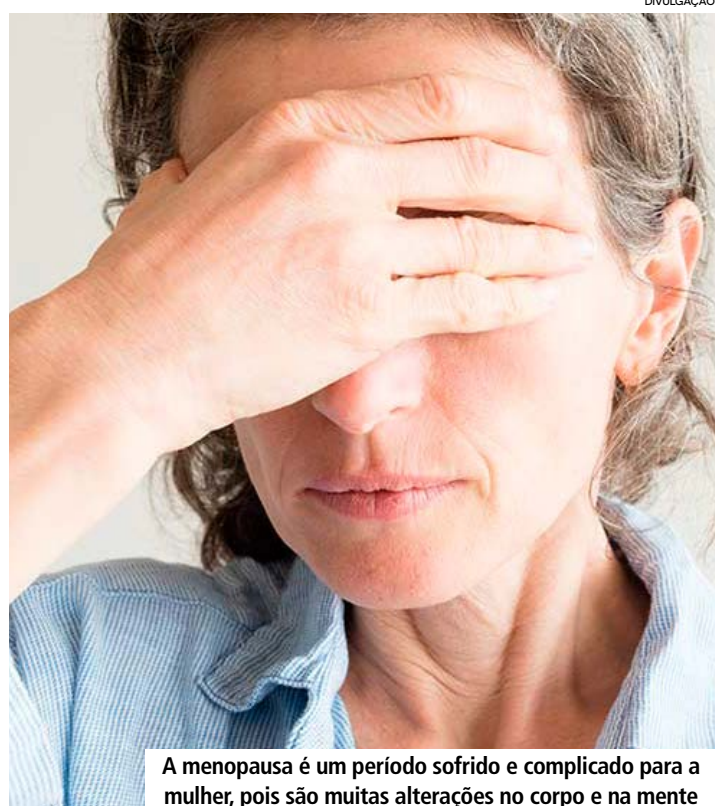
Bem, mas o que é menopausa? Ela pode ser entendida como a fase da vida da mulher em que ela não possui mais a capacidade reprodutora. Em outras palavras, ela é determinada pela interrupção da menstruação e a incapacidade de gerar filhos.

E quando começa a menopausa? Ela inicia na data da última menstruação. Entretanto, é um pouco difícil determinar com precisão o dia, pois ela só consegue ser determinada depois que a mulher ficou, pelo menos um ano, sem menstruar.

Com o básico já explicado, vamos conhecer quais os primeiros sintomas da menopausa de ordem psicológica.

1. Oscilação no humor

Um dos sintomas da menopausa é a alteração repentina de humor. Quando a mulher entra na menopausa acontece uma



A menopausa é um período sofrido e complicado para a mulher, pois são muitas alterações no corpo e na mente

desregulação nos hormônios e, por isso, há essa mudança no humor. A diferença nesse quesito com a gravidez ou o período pré-menstrual é que a duração dessa oscilação será maior.

Isso é normal. Então, entender e aceitar essas oscilações é importante para se apropriar dela e, assim, diminuir os seus efeitos. Dessa forma, será possível

conviver de forma mais harmoniosa com as pessoas ao seu redor.

2. Irritabilidade

Na menopausa os sentidos são acentuados e a irritação pode vir facilmente. Não importa se é um comentário não tão agradável ou um barulho incômodo, a “explosão” pode

vir a qualquer momento.

Esse é um dos aspectos sobre a menopausa para tomar cuidado, pois podemos, sem intenção, acabar machucando os demais. Nesse sentido, é importante tentar manter a paciência e pensar antes de responder a alguém.

3. Tristeza e depressão

Depressão e menopausa podem estar relacionadas. São diversas alterações que as mulheres sofrem nessa fase. É normal. E é normal também algumas mulheres apresentarem sinais de tristezas, afinal, são mudanças.

O problema ocorre no agravamento dessa situação. Nesses casos, a tristeza é permanente e a pessoa se sente cada vez mais solitária. Assim, surge a depressão na menopausa. Tendo em vista essa situação, é importante consultar um especialista, pois há tratamento para tal.

4. Problemas de concentração

As diversas mudanças que a mulher passa também refletem na capacidade cognitiva. Uma das reações da menopausa, então, é a falta de concentração. Reter atenção pode ser mais complicado durante o período. Além disso, algumas pessoas

verificam perda de memória recente. Nesses casos, reconhecer o que está acontecendo é importante para diminuir o prejuízo. Estar atenta aos possíveis sintomas pode ser a diferença entre atravessar essa fase de forma tranquila ou com muita dificuldade.

5. Falta de desejo sexual

Esse problema pode ser uma decorrência de diversos fatores que não foram encontrados antes da menopausa. A perda da elasticidade vaginal, a maior dificuldade de lubrificação e decorrente secura, a redução da tensão muscular e a demora à excitação podem levar à falta de desejo sexual.

Apesar dessas consequências da menopausa não é preciso ficar preocupada, pois existem tratamentos para essas questões. Aliás, procurar ajuda é fundamental, pois, caso não sejam verificadas, elas podem desenvolver disfunções sexuais, além de outros problemas. Não tenha medo dos sintomas psicológicos da menopausa, o importante é pensar em você e se cuidar.

Fonte: Telavita

FAMÍLIA

Síndrome do ninho vazio

Difícil quem nunca passou ou conhece alguém que já tenha vivido a seguinte experiência: os filhos crescem, tornam-se independentes e, de repente, decidem sair de casa, seja para fazer faculdade, morar só ou mesmo se casar. E agora, quem se dedicou toda a vida para o filho, o que vai fazer? Como será a rotina de agora em diante? São muitos os questionamentos de quem já passou ou está prestes a passar por essa etapa da vida.

Conhecida como síndrome do ninho vazio, ela não tem um diagnóstico clínico. Mas é um fenômeno normal que os pais experimentam quando o único filho ou o filho caçula sai de casa. Por mais que encorajem a atitude dos filhos de se tornarem independentes, muitos pais sofrem muito com esse distanciamento.

Sentir falta de fazer parte da rotina dos filhos ou de estar presente o



Síndrome do ninho vazio, é um fenômeno normal que os pais experimentam quando o único filho ou o filho caçula sai de casa

tempo todo pode desencadear sentimentos de desânimo, perda, tristeza, melancolia e ansiedade aos pais. Esses sentimentos são normais e é natural, segundo psicólogos e terapeutas, que eles apareçam próximos a essa transição e até os primeiros meses depois da partida do filho. Só se transforma em problema quando esses sentimentos interferem na saúde e nas atitudes dos pais por um longo período, tornando-os vulneráveis a males como depressão, alcoolismo, crise de identidade e conflitos

conjugais.

O lado bom

Por outro lado, estudos recentes têm sugerido que um ninho vazio pode reduzir conflitos no trabalho e na família e pode proporcionar muitos outros benefícios aos pais. Quando o único ou o último filho sai de casa, os pais têm uma nova oportunidade de recomeçar uma vida a dois, com passeios, cursos e viagens a sós, a melhorar a qualidade do casamento e reacender os interesses em comum pelos quais antes poderiam não de-

dicar tanto tempo.

Se você estiver experimentando sentimentos e angústias relacionadas a isso, é possível tomar algumas atitudes para mudar esse quadro:

- Aceite que o seu filho cresceu e tornou-se independente a ponto de sair de casa, seja para estudar, morar fora ou mesmo casar-se
- Não compare o seu filho com a sua própria experiência, afinal, são vidas diferentes
- Ao invés de se lamentar, ajude o seu filho no que puder para que a sua saída seja feliz e ele tenha sucesso na vida fora do ambiente familiar
- Mantenha contato sempre e peça para que ele firme com você o compromisso de conversarem ao longo da semana, seja por telefone, pela internet ou pessoalmente
- Se você sentir dificuldade em lidar com um ninho vazio, apoie-se nos entes queridos e em outros contatos próximos para obter suporte
- Compartilhe seus sentimentos. Se você se sentir deprimido, consulte o seu médico ou até mesmo um terapeuta ou psicólogo
- Mantenha-se positivo. Pen-

sar sobre o tempo extra e a energia que você pode ter para se dedicar ao seu casamento ou aos interesses pessoais pode ajudar na adaptação a essa importante mudança

- Reforce a vida social. Procure os amigos, promova encontros, entre numa academia de ginástica ou de dança. Ou mesmo entre em grupos que façam atividades físicas ao ar livre. Além de os exercícios liberarem hormônios que dão sensação de bem-estar, você fica disponível para fazer novas amizades
- Procure novas oportunidades em sua vida pessoal e profissional. Manter-se ocupado ou assumir novos desafios no trabalho ou em casa, começando um curso ou uma faculdade, por exemplo, pode ajudar a aliviar a sensação de perda que a partida de um filho pode proporcionar.

Fonte: Mayo Clinic, Sociedade Brasileira de Inteligência Emocional e Psicologia Viva

CINEMA

ESTRÉIAS DA SEMANA

Gladiador 2

14 de novembro de 2024 | Ação, Drama, Épico
Direção: Ridley Scott
Elenco: Paul Mescal, Pedro Pascal, Connie Nielsen
Título original Gladiador II
Na sequência do filme dirigido por Ridley Scott nos anos 2000, 25 anos após testemunhar a morte do herói Maximus pelas mãos de seu tio, Lucius enfrenta um novo desafio após ter sua casa tomada pelos imperadores tirânicos que governam Roma com punho de ferro. Agora ele precisa reencontrar a força e a coragem que o inspiraram na juventude e ...

Pássaro Branco – Uma História de Extraordinário

14 de novembro de 2024 | Drama, Família, Histórico
Direção: Marc Forster
Elenco: Ariella Glaser, Orlando Schwerdt, Bryce Gheisar
Título original White Bird
Uma história de transformação, amor e carinho entre avó e neto.

Sala Escura

14 de novembro de 2024 | Terror
Direção: Paulo Fontenelle
Elenco: Paulo Lessa, Allan Souza Lima, João Vitor Silva
Nove espectadores são convidados para a sessão de uma pré-estrela exclusiva. No início, todos se preparam para aproveitar o filme, mas a tela escurece, e a expectativa logo dá lugar ao pavor. Surge a imagem perturbadora de uma jovem sendo cruelmente torturada por um homem mascarado. À medida que o terror avança, eles descobrem que foram os ...

Black Tea

14 de novembro de 2024 | Drama, Romance
Direção: Abderrahmane Sissako
Elenco: Nina Melo, Han Chang, Wu Ke-Xi
Black Tea - O Aroma do Amor, dirigido por Abderrahmane Sissako, apresenta a jovem africana Aya (Nina Melo) decide algo que mudou a sua vida e chocou a todos: ela disse “não” no dia do seu casamento, deixando o seu noivo no altar. Além de abandonar o matrimônio, Aya decide abandonar a Costa do Marfim para começar uma nova vida na China.

Dalia e o livro vermelho

14 de novembro de 2024 | Aventura, Animação, Família
Direção: David Bisbano
Elenco: Sophia Valverde, Danton Mello
Título original Dalia y el Libro Rojo
Dalia é transportada para dentro do livro inacabado de seu pai pelos personagens que disputam o papel de protagonista. Enquanto tenta buscar uma saída, a jovem tem a ajuda de seu fiel escudeiro, o amigo bode, seu bicho de pelúcia.

Agreste

14 de novembro de 2024 | Drama, Romance
Direção: Sérgio Roizenblit, Ricardo Mordoch
Elenco: Aury Porto, Badu Moraes, Luci Pereira
No coração do Sertão brasileiro, Agreste, do diretor Sergio Roizenblit, conta a história de Etevaldo, um trabalhador rural nômade e reservado que carrega um segredo sombrio. Quando ele conhece Maria, uma jovem de espírito livre prometida em casamento a um influente senhor da vizinhança, os dois se apaixonam perdidamente. Forçados a fugir ...

Hybe Cinema Noraebang

14 de novembro de 2024 | Concerto, Musical
Elenco: Mingyu, JEONGHAN, WONWOO
Título original Hybe Cine Fest in Latam
Os fãs de K-Pop terão uma oportunidade única de vivenciar a famosa cultura de noraebang, o karaokê coreano, em uma experiência exclusiva nos cinemas Cinépolis. Durante o evento Hybe Cinema Noraebang, seis filmes-concertos de grupos renomados como SEVENTEEN, TOMORROW X TOGETHER, ENHYPEN, LE SSERAFIM, BOYNEXTDOOR, TW5 e ILLIT estarão em ...

Shawn Mendes: For Friends & Family Only (A Live Concert Film)

14 de novembro de 2024 | Concerto
Direção: Connor Brashier, Anthony Wilson
Elenco: Shawn Mendes
Shawn Mendes: For Friends & Family Only (A Live Concert Film) traz um show íntimo e exclusivo em que Shawn Mendes celebra o lançamento de seu novo álbum, Shawn. Gravado no icônico Bearsville Theatre, em Woodstock, Nova York, o evento marca a primeira apresentação ao vivo e completa das músicas do álbum.

INFORMAÇÃO

NA PALMA DA SUA

MÃO

FAÇA PARTE DA
COMUNIDADE
SPASSO CIDADES
NO WHATSAPP



CULTURA

Como surgiu a cultura caipira e porque ela é tão importante para o estado de São Paulo

A cultura caipira é um dos pilares fundamentais da identidade cultural paulista e de outras regiões do Brasil. Suas raízes remontam ao período colonial, quando os bandeirantes exploradores adentraram os territórios desconhecidos em busca de riquezas e terras para cultivo.

Os primeiros sinais da cultura caipira surgiram com a mistura de tradições indígenas e europeias. Os bandeirantes partindo de São Paulo, ao interagir com diversas tribos indígenas, incorporaram muitos aspectos de suas culturas, adap-

tando-os ao modo de vida rural. Essa fusão cultural deu origem a uma sociedade agropecuária caracterizada por uma forte relação com a terra e com a natureza.

O termo "caipira" originalmente designava os habitantes das áreas rurais de São Paulo e Minas Gerais, diferenciando-se da população urbana. Com o tempo, essa designação passou a englobar uma série de tradições, hábitos e expressões que marcaram profundamente a cultura local.

A cultura caipira não permaneceu confinada ao interior paulista. Com o crescimento das fronteiras agrícolas e a

migração de populações em busca de novas oportunidades, ela se espalhou por diversas regiões do Brasil, como o Centro-Oeste e o Sul, levando consigo práticas agrícolas, costumes culinários e manifestações folclóricas.

A música sertaneja é um dos exemplos mais notáveis da influência caipira. Originada nas rodas de viola e nas festas juninas, esse gênero musical se espalhou por todo o país, adaptando-se a diferentes contextos regionais e contribuindo para a popularização da cultura rural brasileira.

Para São Paulo, a cultura caipira é mais do que

um simples conjunto de tradições; ela representa a alma do estado. A linguagem, a culinária, as festas e as celebrações religiosas são expressões vivas dessa identidade. A comida típica, como o virado à paulista e o cuscuz, a música de violeiros e as danças folclóricas são elementos que perpetuam a herança caipira.

A cultura caipira é, sem dúvida, uma peça fundamental no mosaico cultural brasileiro, lembrando-nos das nossas origens e da importância de preservar nossas tradições.

Da Redação



Caipira Picando Fumo (1893), quadro do pintor paulista Almeida Júnior

ONDE IR

Virado à Bolovo é o petisco do Banana Café no Festival Bar em Bar de Campinas

Um pedacinho da culinária paulista apresentada em forma de releitura. Essa combinação de lembrança afetiva e sabor resultou no Virado à Bolovo, petisco criado pelo Banana Café para a quarta edição do Festival Bar em Bar da região de Campinas. O evento dedicado à gastronomia de bar é realizado pela Associação Brasileira de Bares e Restaurantes (Abrasel) chega em sua metade e vai até o final deste mês.

Nesta edição, segundo a chef Camila Coratti, a casa apostou em mais uma novidade para buscar mais um título do Festival Bar em Bar. Foi assim que surgiu a ideia de se fazer uma releitura do tradicional Virado à Paulista

e criar um bolovo crocante com ovo perfeito, massa de feijão, bacon, calabresa, couve frita e vinagrete de pimenta. A iguaria dispensa garfo e faca e é servido em porção com duas unidades.

Pelo regulamento do Festival, os bares e restaurantes participantes também têm de servir um drink para acompanhar o prato. Nesta mesma pegada criativa, o mixologista Fabio Magueta desenvolveu o Cajuballa, preparado com Cachaça Santa Capela e Whisky Ballantine's 10. As bebidas são combinadas com uma deliciosa compota de caju e especiarias. É cítrico, gaseificado, refrescante e clarificado.

O Banana Café Campinas

acumula vários prêmios ao longo dos últimos anos. O bar foi campeão do último Festival Bar em Bar com o melhor drink. Também venceu o último Festival Brasil Sabor, com a melhor receita e a equipe pelo menor atendimento.

SERVIÇO
Festival Bar em Bar Campinas
Evento acontece até o dia 30 de novembro
Prato do Banana Café
Porção:
Virado à bolovo
Valor individual: R\$ 35,90
Segunda e Terça: 12h às 15h – 17h às 23h
Quarta e Quinta: 12h às 15h – 17h às 00h

Sexta e Sábado: 12h às 00h30
Domingo: 12h às 17h

Drink:
Cajuballa
Cachaça Santa Capela e Whisky Ballantine's 10. Combinados com uma deliciosa compota de caju e especiarias. É cítrico, gaseificado, refrescante e clarificado (300ml)
Valor individual: R\$ 38,00
Segunda e Terça: 12h às 15h – 17h às 23h
Quarta e Quinta: 12h às 15h – 17h às 00h
Sexta e Sábado: 12h às 00h30
Domingo: 12h às 17h

Fonte: Comunicação Estratégica Campinas



A iguaria dispensa garfo e faca e é servido em porção com duas unidades

ENCONTRO DE VIOLEIROS, CATIREIROS E FOLIA DE REIS

ESPAÇO FOLIA 9ª EDIÇÃO

VILLAS PANTANAL

DOM 01. DEZ A PARTIR 10H

EDIVAN GISELE

REALIZAÇÃO: GE AROEIRA ANGELO MAXIMO

ANGELO MAXIMO (19) 984369711 / GE AROEIRA (19) 997637270

ROD. PROFESSOR ZEFERINHO VAZ KM 135 B. RECREIO JAGUARI - COSMÓPOLIS

Sertanejo Festival em Indaiatuba terá mais de uma tonelada de carnes de cortes especiais



Além de muita música boa com segurança e conforto, a 1ª edição do Sertanejo Festival vai oferecer uma variedade de carnes de muita qualidade. Nascido e criado em Indaiatuba, Bruno Guilherme trabalha como Chefe Assador especialista em fogo de chão há mais de 25 anos e será o responsável por toda a parte gastronômica da festa. O evento acontece no dia 24 de novembro, na cidade de Indaiatuba, interior do Estado de São Paulo.

"Serviremos além de cortes tradicionais como a fraldinha,

teremos a queridinha de todo brasileiro, a costela no fogo de chão, preparada com carinho por horas e horas até ficar suculenta. E para finalizar, teremos um delicioso hambúrguer. Como acompanhamento teremos uma caponata de legumes, nosso tradicional choripan servido com chimichurri e arroz carreteiro", conta Bruno Guilherme. Só na parte da preparação e serviço das proteínas cerca de 60 funcionários estarão trabalhando no evento.

Bruno Guilherme conta que sua paixão pelo churrasco vem de família. "A paixão pelo churrasco é uma coisa que já nasce com o brasileiro, toda família sempre espera



aquele domingo para o momento do churrasco. Em casa nunca foi diferente, desde pequeno ajudando o meu pai aos finais de semana e assim foi criando essa paixão que já dura muitos anos".

O Sertanejo Festival vai trazer uma fusão de open churrasco premium e os shows de Gilberto & Gilmar, Renan Teixeira e D'Lucca & Gabriel. A festa vai acontecer no Espaço Viber, região central do município. O evento conta com o patrocínio da Minerva Foods, da Império - Cerveja Puro Malte, entre outros parceiros. A realização é da FAICI - Festa do Peão de Indaiatuba.

No total, serão cinco horas de open churrasco, com mais de uma tonelada de carne, sendo elas, costela fogo de chão, choripan, linguça, cortes diversos, acompanhamentos

e o famoso arroz carreteiro. O Sertanejo Festival chega para fazer história e ser um importante ponto de encontro por todo o Brasil dos apaixonados pela boa música e do churrasco de qualidade.

Os ingressos podem ser adquiridos através do site Fan Tickets <https://fantickets.app/evento/sertanejo-festival-indaiatuba/>. Parte dos ingressos promocionais já se esgotaram. Todos setores possuem open churrasco incluso no valor do ingresso. O setor de patrocinadores possui open churrasco e open bar e a venda é direto com a organização no telefone (19) 9 9620 2320. Menores de 18 anos apenas acompanhados dos pais ou responsáveis e menores de nove anos não pagam ingresso (a criança acompanha o responsável no setor adquirido).

Nós queremos ouvir você!

O Jornal Spasso Cidades é um jornal da comunidade e a sua opinião é importante. Envie-nos reclamações, sugestões e denúncias no nosso WhatsApp

(19) 97407-9091

ENSINO MÉDIO + TÉCNICO

A PARTIR DE R\$ 698 MENSAIS

EXCLUSIVO 2025

ENSINO MÉDIO manhã & noite

MATERIAL DIDÁTICO OBJETIVO

AQUI VOCÊ FAZ O ENSINO MÉDIO E GANHA O TÉCNICO

EDUCAÇÃO 4.0

REDAÇÃO